



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/03/2022

| LUNES                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         | <b>1</b><br>Espirales a la boloñesa<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 745 • Prot: 36 • Lip: 27.84 • H C: 62.42                                                        |
| <b>4</b><br>Judías verdes con tomate<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 578 • Prot: 31.17 • Lip: 27.86 • H C: 25.9 | <b>5</b><br>Arroz tres delicias<br>Atún con pisto<br><br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 798 • Prot: 34.04 • Lip: 34.38 • H C: 61.93                                                                           | <b>6</b><br>Crema de alcachofas<br>Pollo al ajillo<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 705 • Prot: 54.19 • Lip: 25.23 • H C: 42.58          | <b>7</b><br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 602 • Prot: 15.89 • Lip: 21.93 • H C: 59.12                | <b>8</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                          | <b>12</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                               | <b>13</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                            | <b>14</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                 | <b>15</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                            |
| <b>18</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                          | <b>19</b><br>Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con queso<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 709 • Prot: 20.78 • Lip: 32.72 • H C: 57.95 | <b>20</b><br>Coliflor gratinada<br>Pollo guisado a la antigua con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 826 • Prot: 54.31 • Lip: 35.74 • H C: 46.29    | <b>21</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37                                         | <b>22</b><br>Paella<br>Salmón a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 719 • Prot: 40.42 • Lip: 24.37 • H C: 57.56                                                           |
| <b>25</b><br>Judías verdes con jamón<br>Hamburguesa a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67  | <b>26</b><br>Patatas guisadas con pescado<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 609 • Prot: 23.14 • Lip: 26.81 • H C: 45.14       | <b>27</b><br>Espirales con tomate<br>Cinta de lomo adobada asada<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 737 • Prot: 34.59 • Lip: 27.55 • H C: 60.9 | <b>28</b><br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Bacalao a la romana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 643 • Prot: 33.58 • Lip: 24.09 • H C: 48.47 | <b>29</b><br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas panaderas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 705 • Prot: 49.42 • Lip: 26.98 • H C: 41.13 |





## Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

|          | Si en la comida...               | En la cena...                          |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------|
| Primeros | Arroz/pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
|          | Verduras                         | Arroz/pasta o patatas                  |
| Segundos | Carne (vaca, cerdo, aves)        | Pescado o huevos                       |
|          | Pescado                          | Carne magra o huevo                    |
|          | Huevo                            | Pescado o carne                        |
| Postres  | Fruta                            | Lácteo o fruta                         |
|          | Lácteo                           | Fruta                                  |

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

